

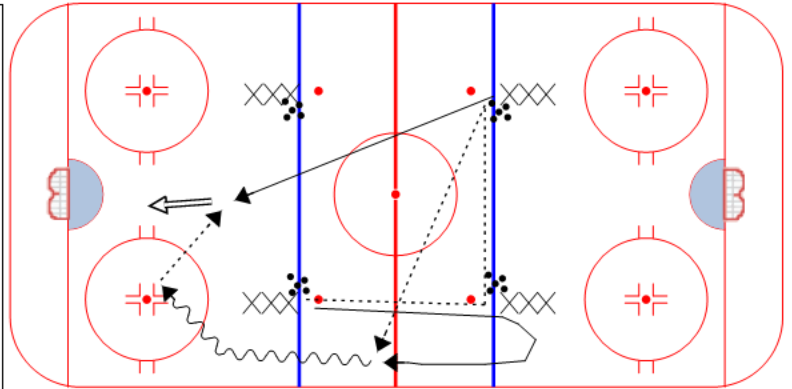
Titre : Junior #4

Éléments contenu:

Composantes :

Description

Les coins opposés débutent l'exercice à chaque sifflet. Le joueur passe la rondelle devant lui puis lors de la réception elle est passée de l'autre côté. Le premier joueur qui a passé la rondelle fait un arrêt glissé à la ligne bleue. Son passeur vient appuyer au milieu pour un 2 vs 0.



Points clés :

Demander la passe

Cible sur glace

Tête haute

Communication

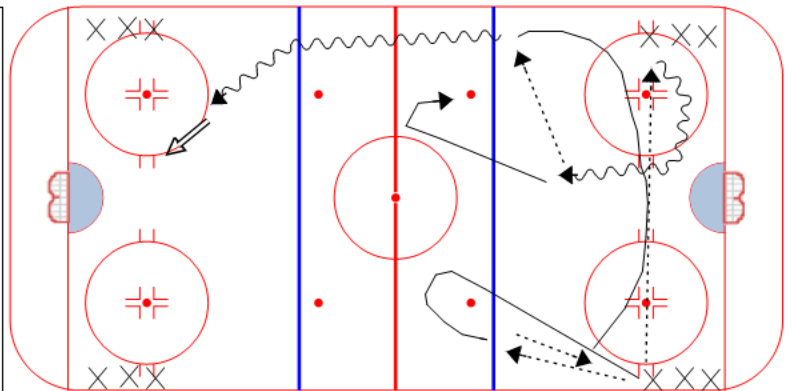
Titre : Junior #4 (seq 2)

Éléments contenu:

Composantes :

Description

L'exercice est en continu avec seulement un sifflet au départ. Le premier joueur sans rondelle vient virer au point de mise en jeu et échange la rondelle avec le premier joueur dans la colonne. La passe traverse la glace de l'autre côté et le joueur s'engage vers le centre de la glace. Ce joueur redonne au premier joueur du début pour aller tirer au filet. Après sa passe le joueur qui s'était engagé vers le milieu revient vers sa colonne et recommence l'exercice.



Points clés :

Timing

Demander la rondelle

Pieds en mouvement

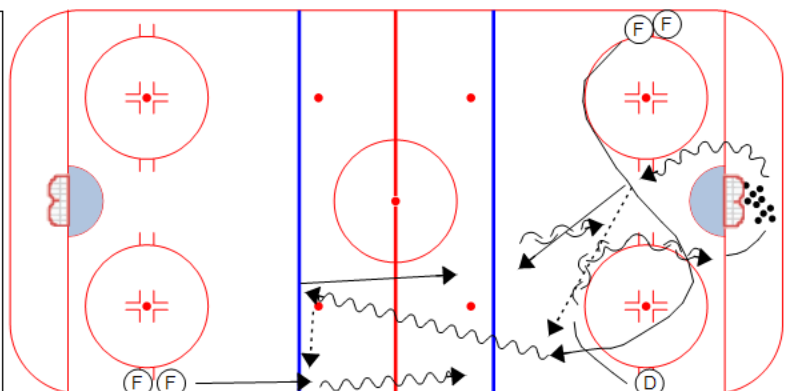
Titre : Junior #4 (seq 3)

Éléments contenu:

Composantes :

Description

Le défenseur en patin arrière va récupérer une rondelle derrière le filet et il ressort au poteau pour prendre le centre de la glace. L'attaquant doit regarder et aller se positionner en situation de sortie de zone de l'autre côté. Par la suite l'attaquant de l'autre côté de la glace vient à la ligne bleue pour repartir un 2 vs 1.



Points clés :

Timing

Bon gap

Communication

Titre : Junior #4 (seq 4)

Éléments contenu:

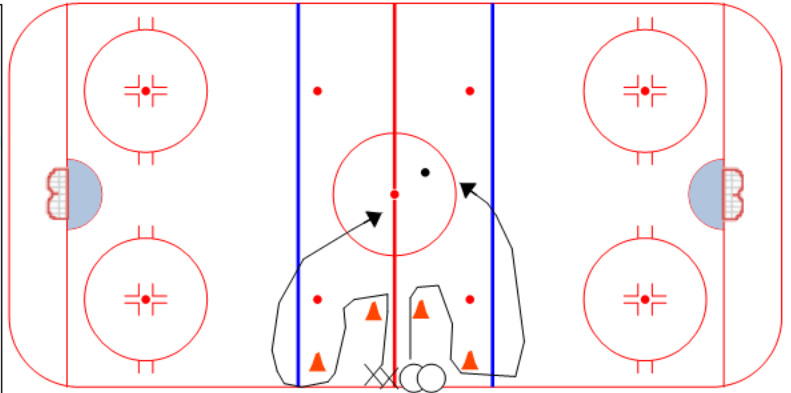
Composantes :

Description

2 vs 2 en situation d'approche au porteur

L'entraîneur lance une rondelle libre et les joueurs de chaque côté doivent faire le tour de leur deux cônes avant de récupérer la rondelle. Le côté offensif est déterminé en alternance.

Variante à 1 vs 1, 3 vs 3



Points clés :

Ajuster sa vitesse

Bâton sur la glace

Identifier le joueur

Communication